

nutrição de performance

Sem Lesões

OS NUTRIENTES
QUE AJUDAM A
PROTEGER O CORPO
DOS IMPACTOS
E DESGASTES
PROVOCADOS
PELOS TREINOS

texto Taissa Esteves

“A INGESTÃO DE ALIMENTOS COMO AZEITES, CASTANHAS E PEIXES FAVORECE UMA RÁPIDA RECUPERAÇÃO DOS PROCESSOS INFLAMATÓRIOS.”

Mariana Klopfer, da Nutricius Nutrição Esportiva

ALÉM DOS TREINOS REGULARES, SÉRIES DE FORTALECIMENTO E DO DESCANSO ADEQUADO, ALIMENTAR-SE CORRETAMENTE TAMBÉM CONTRIBUI PARA A PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS LESÕES DOS CORREDORES. Confira como evitar deficiências e problemas musculares com o cardápio correto:

DÉFICIT DE GLICOGÊNIO

Para não ter o desempenho reduzido em treinos ou provas, principalmente longas, a nutricionista Mariana Klopfer, da Nutricius Nutrição Esportiva, aconselha uma dieta eficiente em carboidratos. O recomendado é ingerir por dia uma proporção de 50% a 60% de carboidratos contra 20% de proteínas e 20% a 30% de gordura.

FORMAÇÃO E REPARAÇÃO MUSCULAR

Proteínas provenientes de alimentos como carnes magras, peixes, ovos e leite fornecem aminoácidos essenciais para a formação e reparação dos músculos depois dos exercícios, - diminuindo a fadiga pós-treino. Além disso, os alimentos também atuam no balanço da secreção de insulina e melhoram o sistema imunológico.

LESÕES MUSCULARES

Para combater os compostos reativos do oxigênio (radicais livres), um dos fatores que elevam as chances de lesão muscular, a nutricionista Fabiana Honda, da PB Consultoria em Nutrição, recomenda o consumo de antioxidantes como frutas, legumes, verduras, peixes ricos em ômega-3, castanhas, azeite e semente de linhaça.

“AS VITAMINAS E (ÓLEOS VEGETAIS), C (FRUTAS CÍTRICAS) E O SELÊNIO (OLEAGINOSAS, COMO AMÊNDOAS E CASTANHA-DO-PARÁ) AJUDAM A PROTEGER O CORPO DOS RADICAIS LIVRES.”

Rachel Francischi, nutricionista

FRATURAS

O cálcio encontrado no leite e derivados, vegetais verdes-escuros, sardinha e salmão atua diretamente na rigidez e estrutura óssea. A vitamina D, presente na gema de ovo, no leite e em peixes como atum, arenque e cavala, auxilia na absorção de cálcio, assim como o magnésio existente em cereais integrais.

PERDA DA DENSIDADE ÓSSEA

Para evitar a falta de zinco, que resulta na baixa densidade óssea, o ideal é ingerir carnes, castanhas-de-caju e amêndoas. **Já a vitamina C participa das reações de síntese do colágeno, presente nos ossos e nas articulações.** “O colágeno atua na formação de ligamentos e tendões e é produzido pelo corpo a partir da ingestão de proteínas de origem animal e das leguminosas”, completa a nutricionista Rachel Francischi, mestre em Biologia funcional e molecular na área de Bioquímica da Unicamp. ↙

50%

É a proporção

de carboidratos por dia para evitar queda no desempenho

INCLUA NO CARDÁPIO

CENOURA, MAMÃO, ABÓBORA, VEGETAIS E FRUTAS VERDE-ESCURAS E ALARANJADAS – ricos em betacaroteno, que é o precursor da vitamina A no organismo.

ACEROLA, ASPARGOS, BRÓCOLIS, COUVE, LIMÃO, LARANJA, KIWI, GOIABA – possuem vitamina C, importante antioxidante. É raro ocorrer falta desse tipo de vitamina no organismo, porém, isso pode levar a sintomas como câimbras, dores nas articulações e fraqueza.

GERME DE TRIGO, NOZES, AMÊNDOAS, GEMA DE OVO, MANTEIGA – a vitamina E aumenta a elasticidade das fibras musculares, prevenindo danos nos músculos.

SALMÃO, SARDINHA, ATUM, SEMENTE DE LINHAÇA E SEMENTE DE CHIA – alimentos ricos em ômega-3 auxiliam na velocidade de cura das lesões. A deficiência está relacionada ao aumento do risco de doenças inflamatórias, como problemas nas articulações.

BANANA, ABACAXI, KIWI E OLEAGINOSAS (NOZES, AMÊNDOAS, CASTANHAS) – ótimos precursores da serotonina, um neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar.

AZEITES, CASTANHAS E PEIXES – contêm grande quantidade de lipídios insaturados ou poli-insaturados, que favorecem a síntese de substâncias anti-inflamatórias.